

市報 アルプスがふたつ映えるまち

こまがね

2022年(令和4年)

6

No.1174



林業にふれる
シイタケ駒打ち体験



令和3年8月豪雨による土石流の発生現場(岡谷市提供)

～6月は土砂災害防止月間～

風水害・土砂災害 に備える

これから梅雨や台風のシーズンを迎え、風水害や土砂災害が起こる危険性が高まります。近年、全国各地で記録的な豪雨による災害が相次いでおり、県内でも甚大な被害が発生しています。突如迫り来る自然の猛威。その被害を最小限に食い止めるためには、一人一人の備えが最も重要です。

Contents ～もくじ～

- 2 特集 風水害・土砂災害に備える
- 6 情報ピックアップ
 - ・マイナンバーカード 臨時申請窓口開設
 - ・市長が市政を解説 **NEW**
 - ・個人住民税納付のお願い
- 8
 - ・男女共同参画社会の実現へ
 - ・ハーフマラソンランナー募集
 - ・市職員を募集
- 10
 - ・行政文書の開示
- 11 こまかっぱ情報コーナー
- 16 すこやかライフ(健康情報)
カリヨン(文化センター情報)
- 18 やまびこひろば
 - まちのお店探訪
中島屋(化粧品・エステ)
 - 地域おこし協力隊
山田 理恵 さん
 - ちょっとひとこと
寺下 香穂 さん
- 20 みんなのレシピ
伊藤市長の雑記帳
- 21 すくすく(子育て情報)
 - 子育てイベント情報
子育てリポート
(きっずらんど
土曜日開館)
 - 元気なこまがねっ子
(エル・システム発表会)
 - Happy Birthday 6月生まれ
司書おすすめ絵本

今月の表紙

林業にふれる シイタケ駒打ち体験(5月2日)

東伊那財産区は、森林に親しんでもらおうと、東伊那小学校でシイタケの駒打ち体験を行いました。体験した4年生は、木づちを上手に使い駒打ちを楽しみました。



土砂災害の種類と前触れ(予兆現象)

以下の予兆現象を見つけたら、市役所へ連絡し速やかに避難準備を始めてください。

●崖崩れ

急な斜面で突発的に起こり、瞬時に崩れ落ちる現象。



予兆現象

- ・崖にひび割れができています
- ・小石がパラパラと落ちてくる
- ・湧き水が止まる、または濁る

●土石流

大雨などにより土石が崩れ、水と一緒に山や谷を激しく流れ下る現象。



予兆現象

- ・山鳴り、地鳴りがする
- ・渓流内に石が転がる音がする
- ・川に流木が混ざる
- ・川の水位が急激に下がる

●地滑り

一度に広い範囲の斜面が大きく滑り落ちる現象。



予兆現象

- ・地面にひび割れができる
- ・沢や井戸水が濁る
- ・崖や斜面から水が噴き出す



記録的豪雨が全国各地で発生

近年、過去最大級の台風や記録的な豪雨により、全国各地で大規模な洪水や土砂災害が発生しています。昨年8月には、降り続いた大雨により県内でも大きな被害が出ました。岡谷市では土石流が発生したほか、多くの家屋が浸水等の被害を受けました。

上伊那地域では、河川の越水による道路の冠水や護岸の崩落などが起き、大きな爪痕を残しました。

市内でも、天竜川の水位が上昇し氾濫する恐れがあった



昭和36年災害時の市内天竜川

ため、下平の一部地域に警戒レベル4「避難指示」(※)を発令しました。これにより、赤穂東小学校体育館に避難所を開設し、28人の方が避難されました。また、市と宮田村を結ぶ市道新春日街道線(通称・広域農道)の新大田切橋では、橋脚付近の護岸と河床の土砂

等が大きく削り取られ、一時通行止めとなる被害も起きました。

※警戒レベル4「避難指示」

災害のおそれが高い場合に発令され、危険な場所から全員避難することとしている。

雨のシーズンを前に 自分事として備える

災害は決してひとごとではなく、全国いっどこで起きてもおかしくありません。

これから梅雨や台風などの季節を迎え、災害が起こる危険性が一層高まります。国土交通省では6月を土砂災害防止月間とし、被害の防止や軽減を呼び掛けています。皆さんも今から災害への備えを始めましょう。

災害時に冷静な 行動を取るために

風水害や土砂災害は、気象情報からある程度は予測ができます。警報・注意報が発令された際は、いつでも避難情報を受け取れるようにしておいてください。また、災害の危険が迫った際に冷静に行動できるよう、被害を想定し、日頃から備えておくことが非常に重要です。

ハザードマップで 危険箇所を確認

防災ハザードマップは、土

ハザードマップを公開中

お住まいの地域の災害想定区域を、地図で確認できます。



市ホームページ
で公開中

砂災害や浸水等が想定される地域や避難所などの情報を地図上に示したものです【左上枠】。

まずは、ハザードマップで自分が住んでいる地域の危険箇所や避難経路、避難する場所を確認しましょう。そして、いつ・どこへ・何に注意して避難したらよいかを家族で話し合い、共有しておくことが大切です。

昨年、市で作成した「わたしの避難行動計画」は、いざというときの行動や連絡先等を書き出してまとめておくものです【左枠】。家族や支援者と一

災害時に役立つ！

わたしの避難行動計画

わたしの避難行動計画は、災害時の行動や連絡先などを家族や支援者と一緒に書き出し、自分と大切な人の命を守る方法を考えておくものです。市ホームページに掲載しているほか、危機管理課窓口でもお渡ししています。



市ホームページ

緒に記入し、いつでも見られる所に置いておきましょう。

長野県自主防災
アドバイザー/
防災士
しんいちろう
鈴木 真一郎 さん



情報をいち早く入手し 行動につなげる

水害や土砂災害は地震災害と異なり、気象情報からある程度予測ができます。このため、情報をいかに早く入手し、準備や避難につなげるかが重要です。日頃から持ち出し品の備蓄など災害時の準備は必要ですが、気象情報や市からの災害情報などをいち早く手に入れ、早めに行動することが大切です。

非常持ち出し品を準備

災害発生直後は食料や日用品の入手が困難となることが予想され、断水や停電などで物資が不足することも考えられます。支援物資もすぐに届くとは限りませんので、最低3日間、できれば1週間を乗り越えられる備蓄品の準備をしておく目安です。

次ページの非常持ち出し品リストを参考に準備をして、いざというときにはすぐに持ち出せるようにしておきましょう。

警戒レベル別に避難情報を発信

災害の危険度を直感的に理解し、的確な避難行動につなげるため、避難等に関する情報を5段階の「警戒レベル」でお伝えします。警戒レベル1～2は気象庁が、3～5は市が発令します。

警戒レベル	状況	とるべき行動
5 緊急安全確保	災害発生！	命の危険あり 直ちに安全確保
警戒レベル4までに必ず避難！		
4 避難指示	災害のおそれが高い	危険な場所から全員避難 ※安全な場所にいる場合はとどまることも可能
3 高齢者等避難	災害のおそれあり	命を守る行動開始 ※高齢者や障がいのある方は危険な場所から避難
2 大雨・洪水注意報	気象状況悪化	・天気予報を確認 ・非常持ち出し品を準備 ・家族や支援者に相談
1 早期注意情報	今後気象状況悪化のおそれ	

避難情報を受け取るには

市では、以下の方法で災害情報を配信しています。災害時には正確でタイムリーな情報の収集が鍵となります。事前に登録をして、いざというときに備えましょう。

市メール配信サービス

右のQRコードから空メールを送り、登録。



市LINE公式アカウント



左のQRコードを読み取り、友だち追加。

この他にも、

・防災無線 ・Facebook ・Twitter
などで災害情報を発信します。

非常持ち出し品をチェック

市の備蓄品には限りがあります。最低3日、できれば1週間程度生活できる準備を。

非常持ち出し品のリスト

- 飲料水 □食料(缶詰、お菓子など) □タオル
- ティッシュ □保険証・通帳のコピー □お金
- 懐中電灯 □包帯・ばんそうこう □常備薬
- 携帯ラジオ □モバイルバッテリー □雨具
- 衣類(上着・下着) □ヘルメット □予備電池

感染症対策用品

- 不織布マスク □アルコール消毒液
- 体温計 □除菌シート

ローリングストックでムダなく備蓄

備蓄品を普段使いしながら、使った分を買い足していく備蓄方法です。特別に備蓄品を買う必要がなくなります。

市が発信する情報を活用
市では災害情報を、メール配信やLINE等でお知らせしています。登録をしておけば、いざというときに必要な情報がいち早く届きます。ぜひご登録ください【上枠】。

ん。そのため、いくら備えても被害をゼロにすることは困難です。
しかし「もしも」に備えておくことで、被害を最小限に抑えることはできます。自分や大切な人の命を守るため、今から、そしてできることから準備をしておきましょう。

【問い合わせ】

危機管理課 地域防災係
内線222

近頃の災害は、私たちの予想をはるかに超える被害をもたらすものも少なくありません。

備えて被害を最小限に

手続き

マイナンバーカードを作ろう
臨時申請窓口を開設

臨時申請窓口を開設

市では、マイナンバーカードの普及を推進するため、マイナンバーカードの臨時申請窓口を次の場所で開催します。

【開設場所】

○赤穂公民館 ○中沢支所

○東伊那支所

申請書の記入補助や、その場で顔写真を撮影するインターネット申請など、職員が申請のお手伝いをしますので、ぜひご利用ください。

「マイナンバーカードを作りたいけど、申請方法が難しい」と思っている方も、この機会にマイナンバーカードを作ってみてはいかがでしょうか。

6月の窓口開設日

6月は次の日時で開設します。事前に連絡いただくと、手続きがスムーズです。

○赤穂公民館

6月14日(火)午前9時30分～午後4時

○中沢支所

6月21日(火)午前9時30分～午後4時

○東伊那支所

第2弾

マイナンバーカードで
マイナポイント



最大
20,000 円分の
マイナポイントがもらえる！

マイナンバーカードの新規取得等で	+	健康保険証としての利用申し込みで	+	公金受取口座の登録で
5,000円分		7,500円分		7,500円分

※マイナポイント第2弾でポイントを受け取るためには、令和4年9月までにマイナンバーカードの申請が必要です。

6月8日(水)午前9時30分～午後4時
※7月以降の臨時申請窓口の開設日は、市報、ホームページ(下QRコード)などでお知らせします。

は、市報、ホームページ(下QRコード)などで



【問い合わせ】

市民課 市民係 内線329

市長が
政を解説

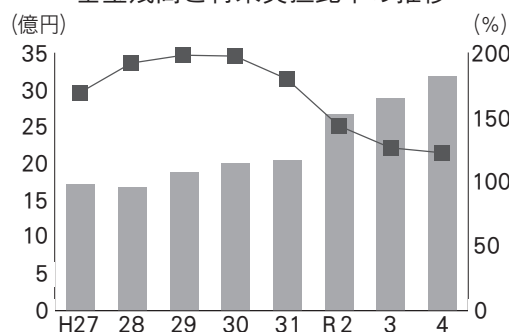
ワースト5からの脱出

財政再建は駒ヶ根市の大きな課題です。総務省は自治体の財政を見る4指標を定めています。このうち将来負担比率は、収入に対する借金の割合を示します。

平成30年度に197.2へ上昇、全市町村中ワースト5位でした。暮らしを良くするには一定の借金が必要との考えもあります。しかし、膨らめば子や孫の世代も背負わなくてはなりません。

対策は収入増と支出減です。ふるさと納税は令和2、3年度に5億円を超え連続で最高を記録。再建ビジョンに全事業を3年で見直す「サンセット条項」を入れ、公共施設を10年で1割減らす計画も策定しました。

基金残高と将来負担比率の推移



この結果、2年度は143.3でワースト25位に改善。3年度は126.2、4年度も122.3と、最悪期から約70ポイント低下し、ワースト30から脱出できる可能性も見えてきました。

ただ、県内ではなお最高水準です。粘り強く取り組みを続けていきます。

税金

個人住民税の納付を お願いします

個人住民税(市・県民税)とは

個人住民税は、令和3年1月1日
〜令和3年12月31日までの所得に対
して課税されます。市民税と併せて
県民税も徴収します。

課税対象者

令和4年1月1日時点で、市内
に住所のあった方

※障がい者、寡婦またはひとり親
で所得が一定額以下の方などは、
個人住民税が課税されない場合
もあります【下表】。

個人住民税の計算方法

納めていただくのは、均等割と所
得割の合計金額です。均等割と所得
割の計算方法は、次の通りです。

◆均等割

皆さんに一定額を負担していただ
くもので、市民税3500円、県
民税2000円の合計5500円
です。

◆所得割

前年の所得金額に応じて負担し
ていただくもので、税率は市民
税6%、県民税4%です。この

【表】個人住民税が課税されない方

対象者	均等割	所得割
生活保護法による生活扶助を受けている方	非課税	
障がい者、未成年者、寡婦またはひとり親で前年 合計所得金額135万円以下の方		
前年中の合計所得金額が、次の額以下の方 28万円×(扶養親族の数+1)+10万円+16.8万円 ※16.8万円は扶養親族がいる方のみ加算		
前年中の総所得金額が、次の額以下の方 35万円×(扶養親族の数+1)+10万円+32万円 ※32万円は扶養親族がいる方のみ加算	課税	非課税

税率は、一部の自治体を除き全
国一律です。
詳しくは、市ホーム
ページ(下QR)をご覧
ください。



税額のお知らせ方法

◆給与からの天引きの場合

勤務先を通して税額決定通知書を
配布します。勤務先へは5月12日
(木)に発送済みです。

◆公的年金から天引きの場合や、納 付書や口座振替で納める場合

6月10日(金)に納税通知書を発送
します。

第1期の納期限は6月30日(木)

個人住民税を納付書や口座振替で
納める場合、納期は年4回です。納
期内の納付にご協力をお願いしま
す。

◆第1期 6月30日(木)

◆第2期 8月31日(水)

◆第3期 10月31日(月)

◆第4期 令和5年1月31日(火)

令和4年度 所得証明書の 発行は6月1日(水)から

◆証明書に記載されるもの

令和3年中の収入・所得・控除額
と令和4年度の課税額

◆申請できる方

本人または同一世帯の家族(別世
帯の場合は委任状が必要です)

◆発行場所

市役所税務課・市民課、中沢・東伊
那支所、駒ヶ根駅市民サービスコ

注意

令和4年3月16日(水)以降に 確定申告書を提出された方へ

新型コロナウイルスやe-Tax 接続障害の影響で申
告期間が延長されました。これにより、延長期
間(令和4年3月16日(水)以降)に提出された申
告書の内容を、当初の個人住民税額の通知書に
反映できない場合があります。この場合、申告
内容が反映された通知書を、後日お送りします。

◆必要なもの

申請者の本人確認書類(運転免許
証など)、申請者が別世帯の家族
の場合は委任状、コンビニで取得
する場合はマイナンバーカード
※コンビニでの証明書取得は、証明
年度の1月1日から継続して駒ヶ
根市に住所がある方に限ります。

◆手数料

1ナ、コンビニエンスストア
1通300円
(コンビニでは250円)

【問い合わせ】

税務課 市民税係
内線273

計画

男女共同参画社会の
実現を目指して

男女共同参画社会とは

性別に関わらず、誰もが互いの人権を尊重し、あらゆる分野へ対等に参画できる社会のことを男女共同参画社会といいます。

市では、年齢、性別、国籍、障がいの有無など、異なる属性の人々の意見を取り入れ、多様な人材がそれぞれの能力を発揮できる社会の実現に向けて、政策を充実させてきました。その結果、男女共同参画の意識が高まってきましたが、今もなお固定的役割分担意識や習慣、しきたりなど課題が残されています。

新たな計画を策定

4月には、これまで推進してきた市男女共同参画計画の取り組みや実績を継承発展させ、併せて大きな社会情勢の変化を捉えた新たな視点を追加した「駒ヶ根市男女共同参画計画 あなたと私のいきいきプランパート6」を策定しました(令和4～8年度)。この計画を指針に、男女共同参画社会の形成を進めます。

【問い合わせ】

総務課 人権・男女共同参画推進室
内線211

計画の政策体系

基本目標

誰もが個性と能力を発揮できる多様性に富んだ活力ある社会をつくろう

【重点目標1】

あらゆる分野における女性の参画拡大

【重点目標2】

安全・安心な社会づくり

【重点目標3】

男女共同参画の基盤づくり

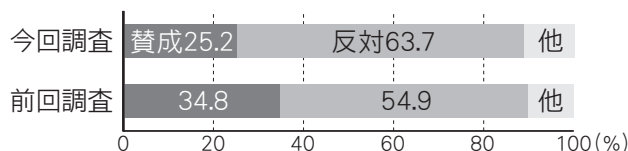


▲計画の詳細はこちら

データで見る男女共同参画

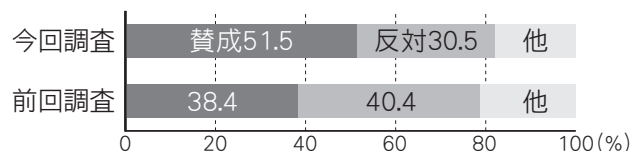
●「男は仕事、女は家庭」という性別によって役割分担する考えは？

反対と回答した人は徐々に上昇しており63.7%となっています。賛成は25.2%で、前回調査よりも9.6%低下しており、反対が大きく上回っています。



●「結婚しても必ずしも子どもを持つ必要はない」という考えは？

賛成と回答した人は51.5%で、前回調査より13.1%上昇しています。60歳代以上の男性、70歳代以上の女性では、反対が賛成を上回っており、世代間の差が大きくなっています。



今回調査・・・駒ヶ根市「男女共同参画市民意識調査」(令和3年)
前回調査・・・駒ヶ根市「男女共同参画市民意識調査」(平成28年)

男女共同参画セミナー開催

Zoomライブ配信

6/18(土)
13:30～

男女共同参画の基礎をテーマに、日本に根付いているジェンダー(社会・文化的性差)ギャップの原因を探ります。参加無料、申し込み必要、託児あり。

○サテライト会場 駅前ビル「アルパ」

○講師 本田 由紀さん
(東京大学大学院教育学研究科教授)

○申込期限 6月10日(金)

○申込先 総務課 人権・男女共同参画推進室 内線211

募集

駒ヶ根ハーフマラソン市民枠
5月30日(月)受付開始

第9回大会の概要

◆種目と参加費

・ハーフマラソン 6000円

・5キロ 3500円

・3キロ 500円

◆定員：4千人(3種目合計)

市民優先枠

◆申込方法

○インターネット

「ランネット」からお申し込みください。大会ホームページからアクセスできます。



○郵便振替

大会パンフレットの郵便振替用紙に必要事項を記入。郵便局で参加費を支払い、申し込みが完了。

【開催日】

9/25(日)
雨天決行

【市民枠申し込み】

5/30(月)
～6/3(金)
午後4時



大会パンフレット

◆配布開始 5月25日(水)から

◆配布場所

市教育委員会、市役所市民ホール、武道館、中沢・東伊那支所、赤穂公民館、駒ヶ根駅市民サービスコーナー、駒ヶ根総合文化センター、市内郵便局

※第7回(令和元年)以降の参加者は、5月下旬ごろに送付します。

【問い合わせ】

社会教育課 スポーツ振興係
内線723



「独立行政法人日本スポーツ振興センター」の「スポーツ振興くじ助成」を受けて運営しています。



募集

令和5年4月採用の
市職員を募集します

令和5年4月採用の市職員を募集します。このまちの未来と一緒につくりませんか。

やる気あふれる皆さんのご応募をお待ちしています。

募集の概要

◆募集職種(区分)

①行政事務(上級)

②土木(上級、社会人)

③保健師(上級)

④保育士(中級)

◆募集人員

いずれも若干名

◆年齢資格要件

受験案内をご覧ください

◆住所要件

住所要件はありません(採用後に駒ヶ根市に住むことが望ましい)

一次試験の概要

◆試験内容

○総合能力試験・適性検査(SPI)

3)

○作文

◆日時

7月17日(日)午前8時40分～

◆会場

駒ヶ根市役所

応募の方法

受験を希望する方は、採用試験申込書などの必要書類を郵送で提出してください。

◆郵送先

〒399-14192

駒ヶ根市赤須町20番1号

駒ヶ根市役所総務課職員係宛て

◆受付期間

6月1日(水)～7月4日(月)

消印有効

受験案内や採用試験申込書は、ホームページ(左QR)からダウンロードできます。郵送による取得を希望される方は、ご連絡ください。

新型コロナウイルス感染症の状況によっては、試験日程などを変更する場合があります。その場合は、ホームページに掲載し、受験申込者には通知をします。

【問い合わせ】

総務課 職員係

内線213



公開

行政文書の
開示・閲覧状況

市には、市政を進める上で必要な情報がたくさん集められ、さまざまな行政文書が保管されています。皆さんの知る権利を保障するとともに、市民参加による公正で開かれた市政を進めるため、請求により文書を公開しています。令和3年度の開示・閲覧状況をお知らせします。この詳細は、市ホームページ（下QR）をご覧ください。

●行政文書の開示状況

開示請求の概要	件数
住居表示の街区符号や住居番号の付定に関するもの	2
税に関するもの	2
教育に関するもの	1
公共工事などに関するもの	1
その他（届出書、資料）に関するもの	1

●個人情報の開示状況

開示請求の概要	件数
申請書に関するもの	1

【問い合わせ】
総務課 行政管理係
内線212



市ホームページ
はこちら

●住民基本台帳の一部閲覧状況 【問い合わせ】市民課 市民係 内線323

申し出者の氏名	請求事由の概要	閲覧日	閲覧した範囲（）内は居住地区
(一社)中央調査社	日常生活に関するアンケート調査	6月2日	満15歳以上79歳以下の日本人男女 39人 (赤穂9142番地～)
	受信契約状況実態調査	6月15日	満18歳以上の男女 20人 (梨の木、東町、下市場)
	第14回メディアに関する全国世論調査	6月17日	満18歳以上の日本人男女 19人 (赤穂15375番地～)
	国民生活に関する世論調査	8月11日	満18歳以上の日本人男女 14人 (下平745～1005番地)
	全国メディア意識世論調査	8月12日	16歳以上の男女 12人 (赤穂住所の17,131人目～)
	メディアの利用と意識に関する調査	10月15日	12歳以上69歳以下の男女 14人 (上穂栄町5番～)
	第14回生活と意識についての国際比較調査	11月10日	20歳以上89歳以下の日本人男女 15人 (赤穂9308番地～)
	テレビ視聴に関する調査	11月16日	16歳以上の日本人男女 14人 (赤穂14番地92～)
	宝くじに関する世論調査	令和4年1月25日	18歳以上の日本人男女 18人 (赤穂497番地114～)
(株)環境アセスメントセンター	河川環境整備事業に関するアンケート調査	10月20日	20歳以上の世帯主 約300人 (天竜川沿線の地番指定)

●選挙人名簿抄本の閲覧状況 【問い合わせ】選挙管理委員会事務局 内線211

申し出者の氏名	利用目的の概要	閲覧日	閲覧に係る選挙人の範囲	主たる事務所の所在地
(社)長野県世論調査協会	県民の政治意識調査、新型コロナウイルスに関する県民世論調査	9月4日	全投票区から30人抽出	長野市 南県町680-5
	県政に関する世論調査(知事選前と後)	令和4年3月17日	全投票区から40人抽出	
長野県企画振興部	森林づくり県民税アンケート調査	令和4年3月17日	全投票区から50人抽出	長野県

高砂園 子ども服リユース

着なくなった子ども服のリユースを行います。服はご自由に持ち帰りいただけます。なお、服を持ち込んでいただく場合は洗濯してお持ちください。次回開催日は市報等でお知らせします。



▶日時 6月7日(火)、22日(水)、
7月7日(木)、29日(金)
午前10時～午後3時

▶場所 高砂園 第1集会室

▶取り扱う品物

80～150cmの衣類(下着・靴下は除く)

※今回は春夏物のみ受け入れます。

問 高砂園 ☎ 82-2012

こまゼミ 「包丁について学ぼう」

商店街の金物屋の店主から、包丁の種類や砥石について教えていただきます。また、講座内で包丁研ぎの実践ができます。参加費は無料で、前日までに電話で申し込みが必要です。

▶日時 6月18日(土)
午前10時～正午

▶場所 カクタ金物店
(中央19-12)

▶講師 矢澤 基浩さん(店主)

▶持ち物 ご自身の包丁

▶定員 5人

▶申し込み先 直接お店へお申し込みください。☎ 82-5600

問 商工観光課 商業係
内線431



こまかっぱ 情報コーナー



イベント
お知らせ
相談
募集

市の人口(4月1日現在)

- 人口 31,859人(△82)
- 男性 15,602人(△37)
- 女性 16,257人(△45)
- 世帯 13,213世帯(+59)
- 3月中の異動
転入254人、転出293人、
出生13人、死亡56人

市長と語り合う会

「移住者から見た駒ヶ根の魅力と課題」をテーマに、皆さんからアイデアをお聞きます。参加無料ですが、事前申し込みが必要です。電話、またはホームページからお申し込みください。



▶日時 6月27日(月)
午後6時30分～8時

▶場所 駅前ビルアルパ

▶定員 30人

▶申込締切 6月24日(金)

▶報告者

決まり次第、ホームページ等でお知らせします。



問 総務課 秘書広報室
内線262

丸塚公園 に新しい遊具が仲間入り！

丸塚公園の遊具更新工事が完了し、4月から新しい遊具が使えるようになりました。安全に楽しく遊べる場としてリニューアルした丸塚公園に、ぜひ遊びに来てください。



スイング遊具



スプリング遊具



アスレチック遊具

市内唯一！
幼児シート付き
ブランコ



問 都市計画課 都市計画係 内線521

人形供養祭・内覧会

日時 令和4年 5月29日(日) 完全予約制

受付(供養祭) 10:00～13:00

※法要はスタッフのみでとり行います。

(内覧会) 10:00～14:30

※お葬式のアレコレを実際に見てみよう

場所 アルテホール光祥院(駒ヶ根市)

お電話が予約フォームにてご予約できます。

※ご予約のない方はお待ちいただく場合がございます。



◆お問い合わせ

TEL.0265-81-1239

〒399-4117 駒ヶ根市赤穂1637

供養品

人形・ぬいぐるみ・遺品・写真・印鑑
仏具・数珠・香典袋等

供養料

会員 45L袋2袋まで……………無料

追加1袋ごと……………1,000円

非会員 当日入会(入会金5,000円)で2袋まで……………無料

供養祭入会キャンペーン 入会金10,000円→5,000円

※入会されない場合でも5,000円でご供養します。



光祥院



6月は食育月間 毎月19日は食育の日です

市では、食を通じて豊かな心や健やかな体、生きる力を身に付けるため、食育を推進しています。この機会に日頃の食生活を見直してみませんか。まずは次の3つを意識し、できることから始めましょう。

早寝早起き
朝ごはんを
生活リズムを
整えよう

行事や
旬の食材を学んで
地産地消を
進めよう

食事の準備から
片づけを
家族みんなで
協力しよう



市公式クックパッドで
レシピ公開中



問 子ども課 教育総務係 内線705

相

人権問題で お困りの方はご相談を

人権擁護委員の日に合わせて、特設相談所を開設します。秘密は厳守されますので、安心してご相談ください。相談無料、申し込み不要。

▶日時 6月1日(水)
午前10時～午後3時

▶場所 赤穂公民館、
東伊那公民館

▶相談の例

- ・子どもや高齢者などをめぐる人権の問題
- ・インターネット上の人権侵害
- ・新型コロナウイルス感染症に関連した差別



問 総務課 人権・男女共同参画推進室 内線211

知

児童扶養手当の 金額が変わりました

児童扶養手当の給付額は全国消費者物価指数の実績値によって変動します。本年度の手当額は前年比0.2%の引き下げです(月額10～90円の減額)。



問 福祉課 社会福祉係 内線313

知

猫の避妊・ 去勢手術費用を補助

猫の避妊・去勢手術費用に対して補助券をお渡しします。



▶費用 3,000円/1匹

▶申込期限

令和5年1月31日(火)

問 長野県動物愛護会 上伊那支部事務局 ☎ 76-6840

イ

8050家族の会

中高年のひきこもりについて、ご家族で話し合う貴重な会です。ご高齢の親だけではなく、どなたでもお気軽にご参加ください。事前申し込みが必要です。

▶日時 6月26日(日)
午後2時～

▶場所 夢倶楽部しらかば
(中央4-16)
西隣2号館(2階)

▶参加費 500円

▶申し込み・問い合わせ

夢倶楽部しらかば

☎ 83-3753

知

児童手当の現況届が 提出不要に

児童手当を引き続き受給するために、毎年6月に、現況届の提出をお願いしてきました。しかし、今後は一部の受給者を除き、提出不要となります。詳しくは市のホームページをご覧ください。



問 市民課 市民係 内線329

知

農地の利用状況を 調査しています

6～8月に、農業委員等が各地区の農地の管理・耕作状況について現地調査を行っています。農地に立ち入ることもありますが、ご理解とご協力をお願いします。



問 農業委員会事務局
内線412



弁護士法人このまち駒ヶ根支所 青木法律事務所

Konomachi Legal Professional Corporation

当事務所は、平成31年1月より、弁護士2名体制となりました。(所属弁護士:弁護士青木謙一、弁護士及川裕貴)
弁護士、事務職員一同、みなさまに益々充実した法的サービスをお届けできるよう、より一層業務に邁進する所存でございます。

離婚、借金、遺言・相続、交通事故、不動産、顧問弁護士業務、債権回収など



← 詳しくは
こちらをチェック

TEL 0265-98-7171

受付時間:平日8:30～17:30

駒ヶ根市上穂南 9-3 (駒ヶ根警察署北)

ご相談は予約制です。HPからも予約できます(電話予約優先)

(所得制限等がありますが、法テラス利用にて無料でご相談することも可能です)



〈広告欄〉

イベント

お知らせ

相談

募集

募 太極拳を始めてみませんか

生涯スポーツの太極拳で健康づくりをしませんか。

1カ月の無料体験もあります。



▶日時

●月・水曜日

午前9時30分～11時30分

●木曜日

午後7時15分～9時15分

▶場所 武道館

▶合同発表会 7月10日(日)

下平体育館で各コース合同発表会があります(午前9時～正午まで)。どなたでも見学できます。お気軽にお越しください。

▶申し込み・お問い合わせ

駒ヶ根太極拳協会
熊谷さん ☎ 83-3421

募 太陽光パネル・蓄電池が共同購入でお得に

長野県では、太陽光パネルと蓄電池の共同購入参加者を募集しています。

詳しくはQRコードをご確認ください。



▶申込期限 8月31日(水)

問 長野県 みんなのおうちに
太陽光事務局
☎ 0120-698-300

各種納期案内

◇市県民税	1期
◇国民健康保険税	1期
◇介護保険料	1期

募 市議会広報モニター募集

市議会では、市民の皆さんの意見を反映させるため、モニター会議への出席や駒ヶ根市議会だよりのアンケート、意見の提言などに協力いただける方を募集します。

▶任期 7月上旬

～令和6年3月末

▶募集要件 市内在住者

▶応募締切 6月10日(金)

▶応募方法 住所、氏名、年齢、電話番号、日中の連絡先を明記の上、以下に郵送またはFAXしてください。

▶申し込み・お問い合わせ

駒ヶ根市議会事務局
〒399-4192
駒ヶ根市赤須町20番1号
☎ 81-6191 FAX 83-4348

相 若者就労なんでも相談

キャリアコンサルタントによる個別就労相談を無料で受けられます。事前予約が必要です。電話かホームページからお申し込みください。



▶日時 6月7日(火)

①午後2時

②午後3時15分

③午後4時30分

▶場所 駅前ビルアルパ 小会議室1(3階)

▶対象者 就労中ではない15～49歳までの方とその保護者

▶定員 各回1人

▶申し込み・お問い合わせ

いいだ若者サポートステーション ☎ 0265-49-3150

子育てサポーター養成講座 受講者募集!

子育てサポーターを養成する講座を開催します。子どもを預かるために必要な知識や技術が学べます。子育て家庭と一緒に応援しませんか。(託児は要相談)



■日程(全7回)

【6月】15日(水)・22日(水)・29日(水)

【7月】6日(水)・13日(水)・27日(水)・29日(金)

■時間 午前10時～午後3時 ※初日午前9時50分～

■会場 駒ヶ根市役所 南庁舎 大会議室(2階)

■受講料 2,619円(テキスト代) ■対象者 20歳以上の方

■申込期限 6月9日(木)

問 子ども課 子育て家庭教育係 内線716

広告欄

組合員・地域のみなさまへ 株式会社グレースは、JA上伊那の協同会社です

安心してお新盆を迎えていただく為に

新盆相談会開催

6月19日(日) 時間 8:30～16:00

会場 虹のホール駒ヶ根

※当日は動画等により、随時ご案内させていただきます。

ふれあい・語り・地域と共に 病院・施設へのお迎え、葬儀打合せ

株式会社グレース 24時間365日受付

本社：伊那市東春近車庫207
https://grace-ja.com

☎0265 81-1109

虹のホール駒ヶ根南側

虹のホール 駒ヶ根 虹のホール 花みずき 虹のホール 伊南

かなしみ

謹んでご冥福をお祈りいたします。
【敬称略】

(3月中)

小林 由一(91)中沢区本曾倉
樋屋 千年(83)上穂町区第5
大藏 安廣(91)福岡区第2
塩澤 春夫(87)町四区第2
宮下 信夫(92)北割二区白山2
山岸 弘明(86)上穂町区第5
肥野 貞子(97)町一区第5
酒井 陽一(75)北割一区馬場南
小林 しげ(99)北割一区大手
中嶋 春子(94)福岡区第1
小林 治人(92)中沢区原

(4月中)

松崎 和男(89)町二区第7
倉田 正利(89)中割区八幡原
浦上 勇夫(82)北割一区中林
宇野 孝志(51)下平区第13
小田原京子(87)町四区第4
北原 光明(81)中沢区永見山
小出 正美(66)下平区第10
堀内 文子(90)中沢区本曾倉
木下 公明(96)市場割区宮の前
山中きくみ(104)福岡区第9

※依頼があった方のみを
掲載しています。

市報5月号のかなしみ覧でお名
前の表記に誤りがありました。
お詫びして訂正します。

(3月)

中城多喜夫(84)下平区第7

募 公共職業訓練 7月生募集

求職者の早期再就職を目指し
て職業訓練を実施します。

▶募集コース・定員

※6月入所生を含みます

○CAD/NC技術科・電気設備技術
科(15人)

○金属加工科(12人)

▶募集期限 6月16日(木)

▶申込先 ハローワーク伊那

☎ 73-8609

問 ポリテクセンター松本

☎ 0263-58-3392

募 放送大学 入学生募集

放送大学では、10月入学生を
募集します。心理学・福祉・情
報など約300の授業科目があり、
1科目から学ぶことができます。

詳しい資料を無料
で差し上げますの
で、お気軽にお問
い合わせください。



▶出願期間

6月10日(金)～9月13日(火)

問 放送大学長野学習センター

☎ 0266-58-2332

善意のコーナー

☆株式会社ヤマウラ 様

これまで駅前広場や、駅北公
園などの整備・維持管理(アダ
プト制度)、駒ヶ根高原の森
林整備(森林の里親制度)の活
動をしていただきました。今
後は市できれいな美しいまち
づくりを実施していくために
500万円を寄付

☆木下 幸安 様

中沢公民館の活動の今後の発
展を願い、現金25万3,000円
を寄付

☆宮下 典子 様

子育て支援センターへのお礼
として、おままごとセットを
寄付

☆トゥモローズウェイ 様

☆08酉戌あすなろ会 様

☆りんどう学年卒業記念 様

赤穂中学校に寄付、設立・卒
業記念品としてワイヤレス
マイク、エクステンダー、デ
ジタルカメラ4台(SDカード
込み)を寄付

※トゥモローズウェイ様は
再掲です

☆ネパール交流市民の会 様

国際理解教育の発展のため市
内の全小中学校、市立図書館
へ書籍を寄付

●コロナ情報やイベント情 報等を配信



メール
配信▶



◀LINE

かんたん畳替え 家具があっても大丈夫!!

材料によって料金が異なります。まずはお気軽に下記までお電話ください。サンプル持参でお伺いします。

地元で100年続く畳屋さん!

たたみの山岸

飯島町飯島1162-1 TEL 0265-86-2236

お問い合わせは
通話料無料

たたみ替え

障子貼替え

ふすま貼替え

網戸

見積もり無料!



私がお伺い
します!



〈広告欄〉



緊急当番医・薬局

当番医療機関は急きょ変更になることがあります。必ず医療機関へ電話で確認してから受診するようにしてください。

6/5 (日)	中谷内科医院(上穂町区)	内	☎ 81-1377
	ドレミファ薬局(上穂町区)	—	☎ 83-2353
6/12 (日)	前澤病院(上穂町区)	内	☎ 83-2151
	上穂みなみ薬局(上穂町区)	—	☎ 82-8078
6/19 (日)	斉藤診療所(宮田村)	内・外	☎ 85-4817
	塚本薬局(宮田村)	—	☎ 85-2112
6/26 (日)	秋城医院(福岡区)	内・小	☎ 83-2805
	共創未来駒ヶ根薬局(北割一区)	—	☎ 82-1185



休日水道当番店

6/5 (日)	(株)小平建設 ☎ 83-4111
6/11 (土)	(株)光洋設備 ☎ 83-1121
6/12 (日)	赤穂建設(株) ☎ 83-7181
6/19 (日)	(株)みずほ ☎ 83-6677
6/25 (土)	小澤建設(株) ☎ 82-2171
6/26 (日)	(株)倉田工務店 ☎ 83-7134



緊急歯科診療



こまがねTV放送予定

6/5(日)、12(日)、19(日)、26(日)

- 場所 上伊那口腔保健センター
(伊那市保健センター内)
☎ 78-8510
- 時間 8:30~11:30

- 7日~ 市役所で働こう
- 14日~ 文化センターだより
- 21日~ 災害への備え
- 28日~ こまかっぱニュース

- 放送 地上デジタル11ch
- 時間 6:30、8:30、
10:30、12:30、
15:00、19:00、
21:00、23:00



相談窓口

- 心配ごと相談(民生委員)
6月2日(木) 14:00~18:00
ふれあいセンター
問 市社会福祉協議会 ☎ 81-5900
- 生活相談(弁護士相談) **要予約**
6月2日(木) 14:00~16:00
ふれあいセンター
問 市社会福祉協議会 ☎ 81-5900

- 司法書士相談 **要予約**
6月23日(木) 13:00~16:00
ふれあいセンター
問 市社会福祉協議会 ☎ 81-5900
- 女性相談
平日 9:00~17:00
福祉課(市保健センター1階)
問 福祉課 社会福祉係
☎ 83-4770

- 行政相談(行政への意見・要望)
6月14日(火) 14:00~16:00
赤穂公民館
問 総務課 秘書広報室 内線262
- 外国語相談窓口
場所は市役所市民課の正面です。
時間等はお問い合わせください。
問 企画振興課 地域政策係
内線242

菩提寺様で
こころを込めたお葬式

事前相談、随時承ります
もしもの会会員募集中

家族葬・小規模葬

ご遺体安置所併設

儀礼センター 駒ヶ根斎場

式参列 最大80名 / 会葬 最大150名 / 精進落とし 最大50名
宗派を問わずご利用いただけます

ご遺体のご搬送 24時間
ご葬儀のすべて 365日
いつでも対応

株式会社 儀礼センター TEL83-2929

すこやかライフ

※新型コロナウイルスの影響で、中止や延期となる場合があります。

各種検診や健康に関するイベント、健康に役立つ情報をお知らせします。

地域保健課 健康長寿係 内線331～334

大腸がん検診

要申込

【保健センター】

6月23日(木)
～7月8日(金)

土日の受付は

ゴッチャ！ウェルネス駒ヶ根
(☎ 98-8658) のみです。



子宮頸がん検診

要申込

【駒ヶ根高原

レディースクリニック】

6月1日(水)～30日(木)の平日
必ず、事前に市役所へ申し込み
をお願いします。

乳がんマンモ検診

要予約

乳がんは、女性のかかりやすい
がんの第1位です。早期発見で
治る確率が高くな
ります。

【昭和伊南総合病院】

6月6日(月)、
13日(月)、20日(月)、
27日(月)

【前澤病院】

6月2日(木)、9日(木)、
16日(木)、23日(木)

【保健センター】

6月23日(木)、28日(火)、
29日(水)



心理士相談

要予約

不安で落ち着かない、イライラす
るといった思いを公認心理師に
無料で相談できます(一人60分)。

【保健センター】

6月1日(水)、8日(水)、22日(水)
9:00～14:00 ※最終受付13:00

こころの健康相談日

要予約

こころの医療センター駒ヶ根の
山田慎二医師による相談です
(一人30分程度)。

【市役所南庁舎】

6月16日(木) 13:30～15:30
※最終受付14:40

地域保健課 地域ケア係(地域包括支援センター) ☎ 81-6695

認知症サポート医との
個別相談

要予約

6月10日(金)

14:00～14:45、15:00～15:45

竜東メンタルクリニック

本人やご家族の不安などを個別
にお聞きします。相談は無料です。
上記相談日以外の日時をご
希望の場合は、ご相談ください。

みんなが

「ほっと」なる語らいの場

6月6日(月) 13:30～15:30

駒ヶ根駅前ビル「アルパ」3階

「おれんじカフェ(認知症カ
フェ)ってどんなところ？」と題
し、市内の認知症カフェを紹介
します。参加費400円(お茶代)。
事前申し込みは不要です。

地域保健課 介護予防係

☎ 83-2443

こまがね
ポールウォーキング

要予約

6月12日(日) 10:00～12:00

おもしろかっぱ館

ポールは無料で貸し出します。
参加無料。定員20人。申し込み
は、こまがね健康ステーション
事務局(☎ 98-8658)へ。

5/31は、世界禁煙デー

さまざまな場所で、「原則屋内禁煙」
が義務となっています。喫煙は、右
のような標識がある認められた場所
でしかできません。



●禁煙外来で、タバコをやめてみませんか

喫煙は本人だけでなく、周りの人への健康被害
が大きいといわれています。禁煙外来を利用し
て、この機会に禁煙しませんか。詳しくは、地
域保健課 健康長寿係(内線333)へお問い合わせ
ください。

6/4～10は、歯と口の健康週間

●お口をケアしましょう

- 子どもの頃から生涯にかけて、年齢に応じた
正しいお口のケアが大切です
- 歯周病は、糖尿病、心疾患、脳血管疾患、肺
炎など全身疾患と関連してきます

●歯科検診を受けましょう(成人歯科健診)

5月中旬に受診券を発送しました。

- 対象 本年度40、50、60、70歳になる方
- 費用 500円
- 場所 上伊那地域の契約医療機関





文化センターのお知らせ

カリヨン

文化会館、図書館、博物館、おもしろかっぱ館のイベント情報です。

6月の全館休館日

6日(月)、13日(月)、
20日(月)、27日(月)
24(金)は図書館のみ休館

図書館(開館9:30~18:30) ☎ 83-1134

図書館講演会

市出身で、元岩波書店専務の今井康之さんの講演会です。今井さんは赤穂中学校卒業後、戦後最後の年少社員として岩波書店に入社。高校、大学と夜学に通いながら勤め、代表取締役専務も歴任しました。郷土の先輩・小林勇さんとの思い出や、ご自身の半生をお話いただきます。申し込み必要。

日時 6月18日(土) 14:00~

場所 赤穂公民館 ホール

講師 今井 康之さん
(信州岩波講座実行委員会相談役顧問)

定員 150人

四季のおはなし会

大人のためのおはなし会です。懐かしい昔話や、愉快な外国のお話を一緒に楽しみませんか。

日時 6月23日(木) 18:45~

場所 文化センター 大会議室

テーマ 夏 (サブテーマ:瑠璃菊/清楚・追憶)

申込締切 6月22日(水)

6月のおはなし会

申し込み不要、参加無料です。

①おはなし会0・1・2(乳幼児向け)

6月2日(木)、16日(木)

10:30~

②幼児向けおはなし会

6月11日(土) 11:00~

③小学生向けおはなし会

6月25日(土) 15:00~

④中沢分館おはなし会

6月23日(木) 16:15~

⑤東伊那分館 絵本・紙芝居の
読み聞かせ方講座

6月18日(土) 14:00~

場所

①~③文化センター大会議室、
④中沢公民館、⑤東伊那公民館

ねえ、この本読んで!

お子さんが読んでほしい本を、ボランティアや司書が読みます。

日時 6月15日(水)

①10:30~11:30

②15:30~16:30

場所 本館 おはなしの森



文化会館 ☎ 83-1130(代表)

こどもオペラ

「ヘンゼルとグレーテル」

日時

7月3日(日)

14:00~

場所

文化センター 大ホール

料金(自由席)

500円(3歳未満は無料)



駒ヶ根落語会(振替公演)

出演は、柳家喬太郎(落語)、U字工事(漫才)、神田陽子(講談)ほか。

日時 8月5日(金) 18:00~

場所 文化センター 大ホール

料金 指定席S席 4,000円

A席 3,000円

B席 2,000円

博物館(開館9:00~17:15)

☎ 83-1135

【展示室】

日本現代工芸美術

長野会展・作家小品展

全国展でも活躍している作家の皆さんの作品を展示します。

期間

5月29日(日)~6月12日(日)

ギャラリートーク

6月4日(土)、5日(日)、11日(土)、
12日(日) 11:00~

登戸研究所調査研究会 企画展

期間

6月25日(土)~8月21日(日)

【ロビー】

鳥獣戯画の世界 木彫会

期間

6月15日(水)~6月30日(木)

おもしろかっぱ館(開館9:00~17:15) ☎ 81-4767

場所はいずれもおもしろかっぱ館

第3回ふれあい講座

ポールウォーキングで 健康家族 ~健康一番~

日時 6月12日(日) 10:00~12:00

講師 原科 正明さん

定員 30人

第4回ふれあい講座

ほたる鑑賞会 ~平家蛍の隠れた名所~

日時 6月18日(土) 19:00~21:00

講師 所河 清文さん

定員 30人



第5回ふれあい講座 あなたも自分で昆虫を描いてみませんか

日時 7月3日(日)

①10:00~ ②14:00~

講師 田中 邦治さん

定員 各回20人

内容 ・田中さんによる講座と特別展
・参加者全員にお
絵描きグッズを
プレゼント



まちのお店探訪

このコーナーでは、多くの方に商店街の魅力を知っていただくため、毎月まちなかのお店を紹介しています。



過去の
記事は
こちら

お肌の専門店 中島屋 (化粧品・エステ)

きれいになる喜びをお届け

広小路商店街にある「お肌の専門店 中島屋」は、化粧品を扱うほか、メイクレッスンやフェイシャルエステなども受けられるお店です。お店の歴史は古く、1916年に呉服屋として創業。取り扱う商品は変わっても、地域の皆さんの役に立ちたいという思いは今も変わらずに受け継がれています。

上品で華やかな店内に並ぶデパートコスメ。「高級品かもしれませんが、使ってみたらモチベーションが上がって、心も弾むはず」と話す店主の桐生さん。お客さまの悩みや要望をよく聞き、確かな知識と技術で気に入ってもらえる商品と、きれいになる喜びの提供に努めています。

子どもが初めてメイクをするから、プロに教えてもらいたいとお子さんと来店される方もいるそうです。あなたの最高の笑顔を引き出すために、専門店に足を運んでみては。



明るく清潔感あふれる店内



メイクレッスンで輝く笑顔



／ お気軽に
／ お越しください！

店主のおすすめは

- ・スキンケアレッスン (90分)
 - ・メイクレッスン (90分)
- 各 2,000円 (税込み)

掲載希望のまちなかのお店を募集中

詳しくは、商工観光課 商業係 (内線431) へお問い合わせください。

information

- 住 所: 中央15-6
- 営業時間: 9:00~19:00
- 定 休 日: 月曜日
- 電 話: 83-3065
- 駐 車 場: 駅前立体駐車場



コラム

商店街への行き方



駒ヶ根商工会議所 優YOUパーク駐車場

駒ヶ根バスターミナル2階にある平面駐車場です。年中無休・24時間利用可能で、駐車料金は、商店街と商工会議所を利用される方は入庫後2時間まで無料となっています。まちなかへお越しの際は、お気軽にご利用ください。駐車場の詳細などは、駒ヶ根商工会議所 (電話 82-4168) までお問い合わせください。



詳しい場所は
こちら



ずくだせ！地域おこし協力隊

地域おこし協力隊員が、活動の様子を紹介します。



伊那谷の珍味を実食

本年度は、昨年の経験を生かし「やってみたい」を。 駒ヶ根に移住して1年が経ち、春になると「花桃がきれいだなあ」と、関西との季節感の違いを感じました。最近、駒ヶ根珍味4種盛り（ザザ虫・イナゴ・蜂の子・蚕）も経験し、友人からは「信州人の仲間入りだね」といわれ、なんだかうれしくなりました。



地域おこし協力隊

山田 理恵 隊員

昭和61年生まれ、兵庫県出身。大学卒業後、公立小学校で教員として働き、青年海外協力隊としてセネガル共和国で活動。10年間の教員生活を経た後、まちなかにあるJOCA本部事務所を拠点に活動中。

今後市HPや公式LINE、地域おこし協力隊Facebookなどで情報を発信していきます。Facebookへの「いいね」は活動の励みになります！コメントもお待ちしています。皆さま、引き続きよろしくお願ひします♪



Facebook

駒ヶ根での出会い

私は、就職を機に駒ヶ根に来て今年で4年目になります。最初は慣れない土地で友達もいなかったのですが、今では多くの友達や仲間に出会い、とても楽しく生活しています。

特に同期の2人にはとても感謝しています。一緒に仕事をするときは心強くて頼りになる存在です。プライベートでは、駒ヶ根付近の美味しいお店へ連れていってくれたり、場所を選ばず時間も忘れていつまでも語り合ったりします。その時は、仕事のときには見えないかわいい一面や面白い一面を見ることができます。2人といるときは気兼ねなくいられるのでとても楽しいし、元気をもらえます。これからも辛いことがあっても「一緒に頑張ろう」とお互い寄り添い、高めあっていける関係性を大切にしていきたいです。

2人へ。「いつもありがとう。これからもよろしくね。早くコロナが収まって旅行に行けますように・・・」。

次は、倉田 かなでさん(北割一区)へ バトンタッチ

ちょっとひとこと



左が寺下さん

寺下 香穂 さん
(町四区)



クックパッドで
レシピ公開中！

缶詰の味付け利用で調味料要らず！

サバ缶のみそ炒め



サバ缶自体の味付けを利用することで、余分な調味料が要らずに塩分を控えることができます。また、ショウガの風味でおいしく食べられます。季節の野菜をたっぷり使って、野菜もたくさん食べましょう。

材料(4人分)

サバみそ煮缶・・・2缶
ショウガ・・・1/3個
キャベツ・・・4枚
タマネギ・・・1/2個
ピーマン・・・4個
ごま油・・・大さじ1

作り方

- ① ショウガを千切りにする。
- ② キャベツをざく切り、タマネギを薄切り、ピーマンを縦1cm幅に切る。
- ③ フライパンでごま油を熱し、ショウガを入れて炒める。
- ④ ②の野菜を入れ、さらに炒める。
- ⑤ 野菜に火が通ったらサバ缶を汁ごと加え、サバの身をざっくり崩しながら汁気がなくなるまで炒めて完成！

このレシピの食塩相当量:0.6g(1人分)

【1日の食塩目標量】成人:男性7.5g未満・女性6.5g未満



里に色差す花桃(中沢)

伊藤市長の

雑記帳



「彼らが最大の原因。一から変えなくては」。上京し久しぶりに会った内閣官房の官僚は話す。社会保障制度見直しの責任者として働き方改革を目指し、経団連役員らの説得を続けているのだという。バブル崩壊後、日本は失われた時が続く。平均賃金は経済協力開

発機構(OECD)によると主要35カ国中22位。コロナ後をにらみ欧米が利上げに踏み切る一方、日本は超低金利のまま。経済力の地盤沈下は隠しようがない。

取り巻く環境が変わらないためだと官僚はみる。性別や年齢、経験、制度。さまざまな壁が自由な活動を阻む。教育や子育ての課題も残されたままだ。

「何より昭和の思考が問題」とし、象徴が成功体験を引きずる財界首脳というのだ。返す刀でまちづくりも同じだと彼は指摘する。ずっとしりと重い宿題をもらった訪問だった。

湯灌(沐浴・お着替え お化粧)で お見送り **ご高齢者**のお葬儀時**見守りサービス**
専門の介護資格者がご家族に代わりお付き添い

ご遺体保冷庫完備の安置室 遺品整理 真心込めてご供養

事前相談 家族葬、仏事、費用、お墓、相続など

平安祭典 相続相談センター

万全のアフターサポートで、ご葬儀の後も「あんしん」!分からない事は、何でも専門家に聞いてみよう! ☎0120-256-113



平安祭典なら、エンディングに関する **全ての「あんしん」をサポート!**

●駒ヶ根斎場 ●ファミリーホール伊那 ●さくらホール
●美すず斎場 ●箕輪斎場 ●辰野斎場

あいネットグループ

平安祭典 伊那市西春近2270 ☎0120-265-028

もしもの時は、まずお電話を...

365日・24時間 お客様をサポート致します

平安長野

検索



新型コロナウイルスの影響で、中止や内容が変更となる場合があります。

子育て応援コーナー すくすく

子育てに関するイベントなどの情報をお知らせします。



子育て
サイト



イベント
カレンダー

子ども課 母子保健係 ☎ 96-7725

パパママ教室

要予約

6月1日(水) 9:30~11:30
保健センター

内容は、「出産に向けた準備」。妊娠5~9カ月の妊婦と夫が対象。申し込みは5月23日(月)まで(参加無料)。

離乳食教室

要予約

6月16日(木) 9:30~11:00
保健センター

お子さんの成長にあった離乳食を紹介します。申し込みは6月7日(火)まで(参加無料)。

◆入室前に検温と手指消毒をお願いします。



◆保護者の方はマスクの着用をお願いします。



◆風邪症状のある方の入室はご遠慮ください。

市内保育園・幼稚園 ウェルカムきっず(園開放)

6月9日(木)	聖マルチン
6月20日(月)	赤穂
6月21日(火)	中沢、北割、経塚、美須津、赤穂南、東伊那、桜ヶ丘
6月23日(木)	下平、すずらん、飯坂、福岡(※)

※福岡保育園の園開放は、2日前までに電話で予約が必要です(定員あり)。

☎ 83-2057



子育て期の女性就業相談 ☎ 090-1617-1905

6月21日(火) 13:00~15:00
駅前ビル アルパ 中会議室(3階)

きっずらんど(アルパ3階) ☎ 82-6011

まあるくなあれ♪(経塚保育園内) ☎ 81-5112

●個別相談

要予約

場所は、どの相談も駅前ビルアルパ小会議室2(3階)です。

【予約開始】5月26日(木)~、定員になり次第終了。

【受付場所】きっずらんど ☎ 82-6011(10:00~15:30)



食事相談

6月6日(月) 9:30~12:00

栄養士による離乳食や食事全般の相談。定員5組。

子育て相談

6月13日(月)

9:30~12:00

家庭児童相談員による子育て全般の相談。定員5組。



赤ちゃん成長記録・助産師相談

6月8日(水) 9:30~12:00

赤ちゃんの体重測定・助産師相談。定員4組。

ベビーキッズ

6月15日(水)

13:30~14:20、14:30~15:20

助産師によるベビーマッサージ。各回、定員2組。

●プチイベント 要申込

詳細や申し込みはQRコードへ。予約は6月1日(水)~



楽しくリトミック☆

6月22日(水)

9:40~10:20、10:30~11:10

各回定員4組。



親子でふれあい遊び

6月27日(月)

9:45~10:15、10:30~11:00

各回定員10組。

あそびのもり(駒ヶ根高原レディスクリニック内) ☎ 82-1131

感染症拡大防止のため、イベントは予約制で食事は付きません。

要予約

親子でベビヨガ

6月10日(金) 10:00~

3カ月~ハイハイ期が対象です。定員5組、参加費300円。

親子運動あそび教室

6月15日(水) 10:00~

1歳以上が対象です。定員5組。

誕生日会

6月16日(木) 10:00~

6月生まれのお子さんをお祝いしましょう。定員5組。

離乳食教室

6月20日(月) 13:00~

おやつは付きません。定員2組。



ベビーマッサージ教室

6月22日(水) 10:00~

ねんね期が対象。定員5組。

助産師相談

6月23日(木) 9:00~

対面での個別相談です。

親子でキッズヨガ

6月24日(金) 10:00~

歩けるお子さんが対象です。定員5組、参加費300円。



子育てレポート

子育てに関する情報など、毎月紹介します。

今月は **きっずらんど 土曜日開館** です。

本年度から子育て支援センター「きっずらんど」で土曜日開館が始まりました。子育て支援センターの休日開館は、多くの方から要望をいただいていた。そこで、2年目を迎える子育てで全力応援！の取り組みとして、試験的にきっずらんどの土曜日開館を行っています。

きっずらんどは、乳幼児とその保護者の皆さんが気軽に集い、一緒に遊んで交流ができる場所です。ぜひ休日の遊び場にご利用ください。

当面の間、予約制で開館しています。

詳細はこちら↑



● 利用者の声 ●

公式LINEで知って来ました。土曜日開館が始まり、利用したい時に行ける機会が増えました。自分が使いたい時に使えるのは、とてもうれしいです。

● スタッフより ●

親子の遊ぶ場やスタッフと大人同士の会話を楽しむ時間としてなど、使い方はいろいろです。予約制で混雑せず安心です。ぜひご利用ください。



土曜日開館を利用する親子



スタッフも一緒になって子育てを応援



観客を魅了する美しいハーモニー♪

元気なこまがねっ子

市内の保育園・幼稚園、小中学校などの子どもたちの様子を紹介します。

エル・システム発表会

市郷土館で、弦楽器教室発表会「駒ヶ根子どもオーケストラ スマイルコンサート」が開催されました。これは南米ベネズエラ発祥の音楽教育「エル・システム」事業の一環で、この日は市内小中学生約50人が練習の成果を披露。会場には澄んだ音色が響き、客席から大きな拍手が送られました。



真剣な表情で楽曲を演奏



弦楽器を手に達成感に満ちた笑顔



文化財の前で記念撮影♪

Happy Birthday 6月生まれ



竹村 恵麻ちゃん
大輔さん、奈緒美さん

大騒ぎしながら
大きくなろうね！



村尾 ゆうひちゃん
健太郎さん、成美さん

毎日たくさんの
笑顔をお願い



平澤 湊くん
唯宇さん、麻未さん

お姉ちゃんと
楽しく過ごしてね！！



関 快隼くん
大希さん、香代さん

ぼくはバナナが
大好きだよ！



三ツ井 啓人くん
元気さん、のぞ美さん

幸せと癒やしを
くれてありがとう



阿部 光季ちゃん
鉄夫さん、夕紀さん

一緒にたくさん
遊ぼうね



竹上 佑くん
猛さん、千奈さん

元気いっぱい
大きくなあれ！



吉澤 紬ちゃん
啓太郎さん、麻里佳さん

笑顔がすてきな
子になってね

誕生日のおともだち大募集

7月に誕生日を迎えるお子さん(3歳まで)の写真に、名前・生年月日・性別・電話番号・メッセージ(15文字以内)・親の名前を添えてご応募ください。メールサイズは最大3MBまで、締め切りは6月3日(金)。



司書おすすめの絵本

市内の図書館司書が、おすすめの絵本を毎月紹介します。



東伊那小学校 司書
小林 恵子

ふるやのもり

再話／瀬田 貞二 絵／田島 征三

出版／福音館書店

昔、立派な子馬を育てているおじいさんとおばあさんがいました。ある雨降りの晩のこと。子馬を狙って泥棒が梁の上に、オオカミが土間のわら山に隠れていました。そうとは知らないおじいさんとおばあさんは「この世で一番怖いものは、泥棒よりもオオカミよりも、ふるやのもり」と話し始めました。それを聞いた泥棒とオオカミは「ふるやのもりはどんな化け物だろう」と震え上がります。

雨が強くなり、家のあちこちで雨漏りがしてくると、おじいさんとおばあさんは叫びました。「そら、ふるやのもりがでた！」。そのとたん泥棒の首に何かポトン！「ひゃー、ふるやのもりじゃ」。慌てた泥棒の飛び降りた所は、なんとオオカミの上。「きゃー、ふるやのもりじゃ」と驚いたオオカミは、泥棒を乗せたまま走り出しました。

「ふるやのもり」の正体は？テンポよく進む話と勢いのある絵に、全学年で笑い声の上がる一冊です。雨の季節にご家族でお楽しみください。

生涯現役！シルバー会員募集中です！

60歳以上の健康で働く意欲のある方はシルバー人材センターで働いてみませんか？

入会説明会 毎月第3木曜日の午後2時から駒ヶ根事務所にて **お気軽にお越しください**

地域の皆さまのお役にたちます！仕事のお申し込みはお早めに！

公益社団法人 **駒ヶ根伊南シルバー人材センター**

駒ヶ根市梨の木
2番22号

◆ 駒ヶ根事務所 ☎0265-83-8184

◆ 飯島中川事務所 ☎0265-86-6288





アルパにかっぱ大集合

地域おこし協力隊の岩下さんが企画した「かっぱと仲間の大集合!」が、駅前ビルアルパで開催されました。これはアルパのにぎわいづくりのため企画され、商店街の古民家ギャラリー「遊ぼう童」による粘土作品作り体験や作品展示、おもしろかっぱ館とのコラボイベント等が行われました。岩下さんは「まちなかがにぎわい、出会いから笑顔が生まれればうれしい」と思いを語りました。

雨天でも遊べる場を アルプスドーム開放

市は、天候に左右されず小さな子どもが体を動かして遊べる場を提供する試みとして、ふるさとの丘アルプスドームの無料開放を始めました。これは子育て全力応援の一環で、小学生以下の子どもとその保護者を対象に、祝日を除く毎週火・水・金曜日のスポーツ団体の利用が少ない時間帯に行っています。遊びに来た子どもは、ドーム内でボール遊びをし、楽しそうに駆け回っていました。



駒ヶ根の
旬の話題



Komagane
Topics

ここに掲載しきれないイベントや写真は、市ホームページの「まちのできごと」や市公式フェイスブック「駒ヶ根市役所」で配信中。



1年の安全を願って 中ア開山式

中央アルプスの開山式が駒ヶ根キャンプセンターで行われ、関係者ら33人が参列しました。本来は千畳敷の駒ヶ岳神社で行われる予定でしたが、この日は雨天により麓で開催。式では神事などが執り行われ、参列者は、檜尾小屋のオープンも控える本年度の山の安全を祈願しました。伊藤市長は「中央アルプスを地域の宝として、魅力を磨いていきたい」とあいさつしました。

まゆクラフト作品展に力作そろう

まゆクラフト作品展の表彰式が、駒ヶ根シルクミュージアムで行われました。47点の力作の中からグランプリに選ばれたのは、佐久市在住の女性4人による「望月まゆの会」の作品「雨上がりのシンフォニー」。アジサイの一つ一つを細部までこだわり作り上げた作品で、そのきめ細やかさ等が評価されました。メンバーは「4人の力が合わさって交響曲のような作品ができた」と話しました。



セルフ洗車場

カーピカランド

駒ヶ根

営業時間 6:30~21:00
年中無休

ENEOS 駒ヶ根自動車産業株式会社

門型洗車機(ドライブスルー) コイン洗車機(拭上場)

- 門型洗車機
- 掃除機
- コイン洗車機
- オゾン脱臭機

下部洗車付き

シャンプー洗車

※洗車メニューは他にもございます

600円~ (税込)